



LIGUE OCCITANIE





# DANS CE NUMÉRO...

## SOMMAIRE

- 
- 03**    **Edito**  
Le mot du président pour l'ouverture de saison
- 04**    **Actu- Haut niveau**  
Champions d'Europe U15/U17 : le bilan
- 05**    **Actu- Haut niveau**  
Des occitans chez les champions d'Europe Masters
- 06**    **Actu-Haut niveau**  
Florette Degez prépare sa saison avec le tournoi de Caen
- 07**    **Actions de l'été**  
L'Halèro Tour s'invite au street workout
- 08**    **Actions de l'été**  
Stage de Ligue à Font-Romeu
- 09**    **Vie des clubs**  
Bienvenue aux nouveaux clubs affiliés
- 10**    **Formations**  
Retour formation arbitrage et dates de formations
- 11**    **Calendrier**  
Le calendrier à venir
- 12**    **La ligue et vous**  
Nouvelle conseillère technique fédérale et informations pratiques
- 13**    **Conclusion**  
Remerciement



# LE MOT DU PRÉSIDENT

Après une pause estivale marquée par la présence au CREPS de Toulouse de l'équipe de France, en préparation des échéances internationales, et par le stage annuel de la Ligue à Font Romeu, nous entamons une nouvelle saison. Au poste de CTF, la ligue a recruté Gaëlle Bégue, qui remplace Zoé Szarvas depuis le 14 Septembre. Je souhaite à Zoé une bonne continuation dans ses futures projets.

Côté formation, la Ligue met en place un BF2 Haltérophilie, qui débutera le 3 Octobre.

Quelques chiffres : nous clôturerons la saison avec 2683 licenciés (+206 /n-1), au deuxième rang national, et démarrons 2026-2027 en trombe avec déjà 405 licenciés. Le championnat régional par équipes mixtes est en retrait cette saison, avec seulement 6 clubs engagés. Par conséquent il n'y aura que 2 implantations par weekend. Je vous souhaite à tous un excellent début de saison et au plaisir de vous croiser au bord des plateaux.

Sportivement,

**DAVID BOSSIAN**

PRÉSIDENT DE LA LIGUE  
OCCITANIE





# CHAMPIONNATS D'EUROPE U15/U17

Deux athlètes de la région, licenciés au club de Clermont-l'Hérault, ont brillamment représenté les couleurs de la France et de l'Occitanie aux Championnats d'Europe Jeunes à Pristina, au Kosovo !

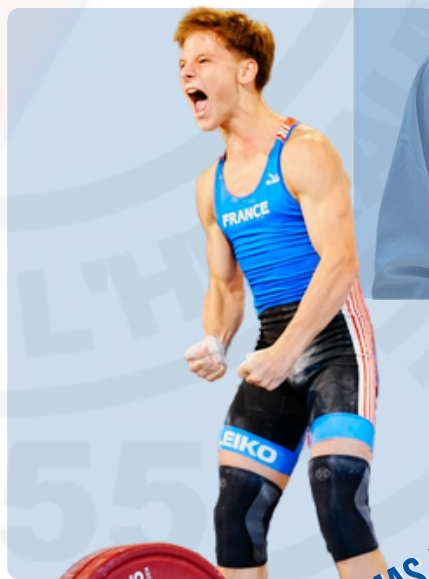
Une belle performance pour nos deux jeunes sportifs, qui ont pu vivre cette expérience internationale accompagnés par le CTN Clément Adam



CHARLOTTE ALCARAZ U17 - 49 KG

Charlotte réalise une superbe performance aux Championnats d'Europe Jeunes avec un record personnel à 59 kg à l'arraché, 74 kg à l'épaulé-jeté pour un total de 133 kg, décrochant une magnifique 7<sup>e</sup> place européenne !

Thomas réalise un match parfait à Pristina ! Avec une barre à 91 kg à l'arraché puis une magnifique et sensationnelle barre à 125 kg à l'épaulé-jeté, il décroche la médaille de bronze à l'épaulé-jeté et termine à une superbe 4<sup>e</sup> place européenne !



THOMAS ALCARAZ U15 - 65 KG



# CHAMPIONNATS D'EUROPE MASTER

## WAREGEM BELGIQUE

JUIN 2026

### Quatre occitans sur le podium !

Notre région a brillé aux championnats d'Europe Masters à Waregem ! Quatre Occitans se sont rendus en Belgique pour défendre fièrement les couleurs Occitanie.



#### SILVIO - OCCITAN BARBELL CREW

Silvio s'est hissé sur la première marche du podium et a obtenu l'or grâce à son épaulé jeté à 110 kg (après avoir pris un peu de retard sur son concurrent allemand à l'arraché, qu'il a validé à 82kg)

**Total : 192 kg !**

Le lendemain trois autres athlètes occitans ont également brillé et rapporté une médaille :



**Anne Marie Grimal - Haltérophilie club montalbanais**

Anne Marie a participé dans la catégorie F55 -86 kg, et a réalisé un total de 101 kg avec une barre à 47 kg à l'arraché et 61 kg à l'épaulé jeté !



**David Bossian - Toulouse Haltéro Club**

David coach et athlète sur la journée termine la partie en se hissant sur la 3<sup>e</sup> place du podium avec 97-111kg dans la catégorie H50 -79 kg



**Kamel Sahraoui - Toulouse Haltéro Club**

Kamel rejoint sa partenaire de compétition sur la seconde place du podium avec une barre validé à 90 kg à l'arraché et 113 kg à l'EJ dans la catégorie H55 -94 kg



**DAVID BOSSIAN/INSTAGRAM**

# FLORETTE AU TOURNOI DE CAEN

À l'approche des championnats d'Europe U20-U23 en Albanie pour Florette, le Tournoi de Rentrée National de Caen constitue une étape clé dans sa préparation.

“Ce tournoi était vraiment un contrôle de forme, utilisé pour ma préparation actuelle. Je n'avais pas prévu d'affutage pour cette compétition. J'ai réalisé 70/75/80 à l'arraché et 90/95 à l'EJ avec un échec à 100 sur le jeté. Des choses techniques sont à travailler mais physiquement je suis en forme !”

**FLORETTE DEGEZ**  
**CLERMONT SPORT HALTÉROPHILIE**





# L'HALTÉRO TOUR S'INVITE AU STREET WORKOUT

Cette année a eu lieu la deuxième édition des International Strength Nights ! Une compétition Internationale de Streetworkout où plusieurs milliers de passionnés se sont réunis !

Pendant les deux jours de compétition, nos athlètes de l'Occitan Barbell Crew ont animé l'Haltéro Tour ! Une belle occasion de faire découvrir l'haltérophilie à de nombreux jeunes et, peut-être, de faire naître de nouvelles vocations !



Un grand merci à nos bénévoles Elora Rodrigues et Alan Mocaër de l'Occitan Barbell Crew





# STAGE DE LIGUE À FONT-ROMEU



**Entraînement en altitude**



**Encadrement renforcé**

“Premier stage pour moi en tant qu’encadrant. Beaucoup d’appréhension, avec une envie de bien faire et d’apporter des choses à de jeunes espoirs de l’haltérophilie en Occitanie. Finalement la semaine a été incroyable, avec des entraînements complets, des jeunes volontaires et plein d’énergie ! Je suis ravi d’avoir pu apporter des corrections à des athlètes déjà très bien encadrés dans leurs pratique. En espérant les retrouver encore plus fort lors de nos prochaines rencontres”

**CORENTIN GARAUD**



**Cohésion et esprit d’équipe**



**Lancement de la saison**



# BIENVENUE AUX NOUVEAUX CLUBS

En cette nouvelle saison, nous tenons à souhaiter la bienvenue aux nouveaux clubs affiliés FFHM dans la région !

S  
O  
N  
N  
A  
C  
  
O  
C  
C  
I  
T  
A  
N  
  
S  
P  
O  
R  
T



Cet été, nos clubs ont continué à faire vivre et découvrir l'haltérophilie ! Figeac et Montauban étaient présents sur leurs forums des associations et des sports, tandis que Clermont Sport a sillonné plusieurs secteurs de l'Hérault avec son Haltéro Tour (organisé par Hérault Sport), grâce à l'engagement de Julian Garcia, Wyatt Jean, Arthur Rousseau et Julien Mullor.

## Processus d'inscription en compétition pour les nouveaux clubs

- Se rendre sur le site de la ligue Occitanie FFHM
- Cliquer sur Organisation et réglementation - Calendrier
- Sélectionner la compétition et remplir le formulaire





# UN POINT SUR LES FORMATIONS



Samedi 12 septembre, Clermont-l'Hérault accueillait une formation d'arbitrage ainsi qu'une session de recyclage ! Une belle occasion de former de nouveaux arbitres régionaux et de renforcer nos équipes.

Pas de panique pour les retardataires : une nouvelle session est prévue en janvier à Balma !

Une formation BF2 débutera en octobre, avec un premier week-end de formation les 3 et 4 octobre à Gorilla, à Colomiers.

Les autres sessions auront lieu les 5 et 6 décembre, 9 et 10 janvier, avant la certification les 22 et 23 mai 2027.

## EN PARLANT D'ARBITRAGE...

## NOTRE PRÉSIDENT DE LIGUE AUX 20 ° JEUX MÉDITERANÉENS



David a représenté l'arbitrage français aux Jeux Méditerranéens à Tarente, en officiant aux côtés de Marie-Hélène Bonnamant au sein du jury durant les trois jours de compétition. Une belle reconnaissance pour l'arbitrage français à l'international



# CALENDRIER À VENIR

## OCTOBRE

1<sup>er</sup> J CHAMPIONNAT  
TOP 9

1<sup>er</sup> CHALLENGE AVENIR

1<sup>er</sup> CHALLENGE AVENIR  
JEUNES

STAGE INTERLIGUE

1<sup>er</sup> JOURNÉE CHAMPIONNAT  
MIXTE OCCITANIE

1<sup>er</sup> CHALLENGE AVENIR  
D'AUTOMNE

- Samedi 3 Octobre - Clermont l'hérault
- Samedi 10 Octobre - Force Staps Montpellier
- Samedi 10 Octobre - HC figeac
- Semaine du 17 au 22 Octobre - Font-Romeu
- Samedi 24 Octobre - Occitan Barbell crew/ HC Pamiers
- Samedi 31 Octobre - Occitan Barbell crew

**Championnats  
d'Europe U20/23**

**DU 12 AU 19 OCTOBRE -  
Durrës Albanie**

# INFORMATIONS PRATIQUES

## NOUVEAUX MINIMAS

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

FFHM

De nouveaux minimas entrent en vigueur pour la saison sportive 2026-2027. Avec l'évolution des catégories de poids, les totaux requis pour chaque classement ont également été modifiés.

À noter : un athlète ayant concouru la saison précédente conserve son total de référence pour le classement en série, en fonction de son âge et de son poids de corps.

Retrouvez les nouveaux minimas ci-dessous sur le site de la ffhm : [CLIQUE ICI - SITE FFHM](#)

## NOUVELLE CTF

Zoé Szarvas laisse place à Gaëlle Bégué sur le poste de  
Conseillère technique de la ligue.

La Ligue tient à remercier chaleureusement Zoé pour son investissement et son engagement au cours de ses deux années de poste. Nous souhaitons également la bienvenue à Gaëlle, qui lui succède, et lui adressons tous nos vœux de réussite dans ses nouvelles fonctions !

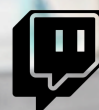


FFHM



# BONNE SAISON À VOUS...!

La Ligue souhaite une excellente saison 2026-2027 à l'ensemble des clubs d'Occitanie et à leurs athlètes ! Que cette nouvelle saison soit placée sous le signe de la performance, du partage, de la progression et surtout du plaisir de pratiquer notre discipline. Nous vous souhaitons à toutes et à tous de belles réussites et de nombreux projets sportifs à venir !!



Directeur de la publication : David BOSSIAN

Rédaction et mise en page : Gaëlle BÉGUÉ

Créateur : Jean-Marie CHANUT

